



# dein Geist als beste\*r Freund\*in

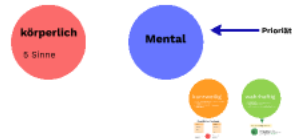
## Natur des Geistes



## was ist der Geist?



## Arten von Glück?



## die drei Formen der Weisheit

- > Weisheit des **Hörens**
- > Weisheit des **Reflektierens**
- > Weisheit der **Meditation**



## was ist Glück?



## Studien und Praxis



**dein Geist als beste\*r  
Freund\*in**



# die drei Formen der **Weisheit**

- > Weisheit des **Hörens**
- > Weisheit des **Reflektierens**
- > Weisheit der **Meditation**

Studi



*Bhikkh  
Wie ein  
schneid  
so sollt  
doch n*

# Studium und Praxis

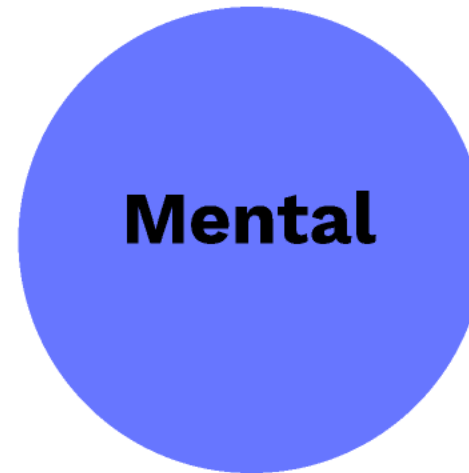


*Bhikkshus und die Weisen,  
Wie ein Goldschmied das Gold prüft durch reiben,  
schneiden und brennen bevor er es akzeptiert,  
so sollt auch Ihr die Lehren prüfen und akzeptieren,  
doch nicht aus reiner Hingabe zu mir. - Buddha*



**was ist Glück?**

# Arten von Glück?



← **Priorität**



# kurzweilig

- was wir **normalerweise** als Glück verstehen
- > **freudige** Erfahrungen
  - > basiert auf einen Reiz/ **Stimulus**
  - > **vergänglich**

## 8 weltlichen Verlange

Verlust	Gewinn
unangenehm	angenehm
Kritik	Lob
schlechter Ruf	guter Ruf

kurzweilig  
abhängig von einem Reiz  
unzuverlässig  
Verlangen

wo ist  
das  
**Problem?**

Sorgen und Ängste  
Unzufriedenheit  
Enttäuschung  
mehr wollen

# wahrhaftig

Glück welches:

- > **unabhängig** ist von äußerem Reiz
- > **langanhaltend**, stabil
- > kommt von innen, der **spirituellen** Praxis

anstatt ständig mit **äußeren** Umständen und  
**externen** Reizen beschäftigt zu sein...

nach  
**innen**  
schauen

- den **eigenen Geist** untersuchen  
mit der **eigenen Natur** in Kontakt kommen
- > mentale Hindernisse **überwinden**
  - > positive Qualitäten **entwickeln**

# kurzweilig

was wir **normalerweise** als Glück verstehen

- > **freudige** Erfahrungen
- > basiert auf einen Reiz/ **Stimulus**
- > **vergänglich**



# 8 weltlichen Verlange

Verlust

unangenehm

Kritik

schlechter Ruf

kurzweilig  
abhängig von einem Reiz  
unzuverlässig  
Verlangen

Gewinn

angenehm

Lob

guter Ruf


Sorgen und Ängste  
Unzufriedenheit  
Enttäuschung  
mehr wollen

wo ist  
das  
**Problem?**

# wahrhaftig

Glück welches:

- > **unabhängig** ist von äußerem Reiz
- > **langanhaltend**, stabil
- > kommt von innen, der **spirituellen** Praxis



anstatt ständig mit **äußeren** Umständen und **externen** Reizen beschäftigt zu sein...

nach  
**innen**  
schauen

den **eigenen Geist** untersuchen  
mit der **eigenen Natur** in Kontakt kommen  
> mentale Hindernisse **überwinden**  
> positive Qualitäten **entwickeln**

# was ist der Geist?

**Bewusstsein  
Gewahrsein  
Geist**

- > ein nicht-materielles Phänomen
- > ein Kontinuum von mentaler Aktivität
- > anfanglos und endlos

## **definition:**

das was **klar** und **gewahr** ist

- Klar: die Natur des Geistes
- Gewahr: die Funktion des Geistes



# Unterteilungen des Geistes:

was der Geist betrachtet

**6  
Haupt-  
Bewusstsein**

**5 Sinne  
1 Mental**



wie der Geist erfährt

**mentale  
Faktoren**

Emotionen  
Gedanken

immer  
anwesend

hilfreich

schadhaft

Level des Geistes

**grob**

**subtil**

**sehr  
subtil**

# Natur des Geistes

**temporäre Befleckung**  
des Geistes

**Natur** des Geistes: Klarheit,  
bleibt unberührt

wie Wolken im Himmel  
wie Dreck im Wasser  
wie Wellen im Meer



Tib. **Sang gye**

- > beseitigung von allen Hindernissen
- > Erreichen aller Fähigkeiten

# Meditation

**Was ist  
Meditation  
?**

**Warum  
meditieren  
?**

**Wie  
meditieren  
?**

# Was ist meditation?

Erfahrung  
der  
Meditation

Meditation

Essenz der  
Meditation



# Erfahrung der Meditation

friedlich  
ruhig  
angenehm  
entspannt  
angespannt  
Gedanken  
ruhelos  
etc.

# Was ist meditation?

Erfahrung  
der  
Meditation

Meditation

Essenz der  
Meditation

# meditation - *gom* (tib.)

kultivieren  
vertraut machen  
angewöhnen

## **Stabilisierende Meditation**

- Shamatha (skt.)
- Shine (tib.)

## **Analytische Meditation**

- a) Vipassana/ Weisheit
- b) Herz Öffnend

# Was ist meditation?

Erfahrung  
der  
Meditation

Meditation

Essenz der  
Meditation

# Essenz der Meditation

**Gewahrsein** selbst

# Was ist meditation?

Erfahrung  
der  
Meditation

Meditation

Essenz der  
Meditation



# dein Geist als beste\*r Freund\*in

## Natur des Geistes



## was ist der Geist?



## Arten von Glück?



## die drei Formen der Weisheit

- > Weisheit des **Hörens**
- > Weisheit des **Reflektierens**
- > Weisheit der **Meditation**



## was ist Glück?



## Studien und Praxis



# warum meditieren?

wir alle wollen glücklich sein,  
wir alle wollen frei von Leiden sein

kurz-  
fristiger  
Nutzen

lang-  
fristiger  
Nutzen



# kurzfristige Vorteile der Meditation

## Vorteile

- ruhig, klar, fokussierter Geist
- effektiver
- weniger Stress
- mental balancierter
- besserer schlaf
- mehr Freude

# warum meditieren?

wir alle wollen glücklich sein,  
wir alle wollen frei von Leiden sein

kurz-  
fristiger  
Nutzen

lang-  
fristiger  
Nutzen

# Langfristiger Nutzen

**Leiden  
und  
Glück**

**die drei  
höheren  
Übungen**

## **Mitgefühl und Liebe**

- 1) Mögen alle Wesen frei von Leiden
- 2) und dessen Ursachen sein.
- 3) Mögen alle Wesen glücklich sein
- 4) und die Ursachen dafür besitzen.

## **4 edlen Wahrheiten**

- 1) dukkha /Leiden
- 2) Ursache
- 3) Befreiung
- 4) Pfad

# Langfristiger Nutzen

**Leiden  
und  
Glück**

**die drei  
höheren  
Übungen**

# die drei höheren Übungen

## 1 Ethik



"Our prime purpose in this life is to help others. And if you can't help them, at least don't hurt them."

Dalai Lama

## 2 Konzentration

die falsche Ansicht auf uns und die Welt verändern

## 3 Weisheit



- > was ist die wurzel-Ursache für Leiden?
- > Was ist die Wurzel-Ursache für Glück?

# Langfristiger Nutzen

**Leiden  
und  
Glück**

**die drei  
höheren  
Übungen**

# warum meditieren?

wir alle wollen glücklich sein,  
wir alle wollen frei von Leiden sein

kurz-  
fristiger  
Nutzen

lang-  
fristiger  
Nutzen





# dein Geist als beste\*r Freund\*in

## Natur des Geistes



## was ist der Geist?



## Arten von Glück?



## die drei Formen der Weisheit

- > Weisheit des **Hörens**
- > Weisheit des **Reflektierens**
- > Weisheit der **Meditation**



## was ist Glück?



# Wie meditieren

**Formale  
Meditation**

**Informale  
Meditation**

# Formale Meditation

Vorbereitung

Mitte

Ende

Genereller  
Rat

# Vorbereitung

Körper

Sprache

Geist

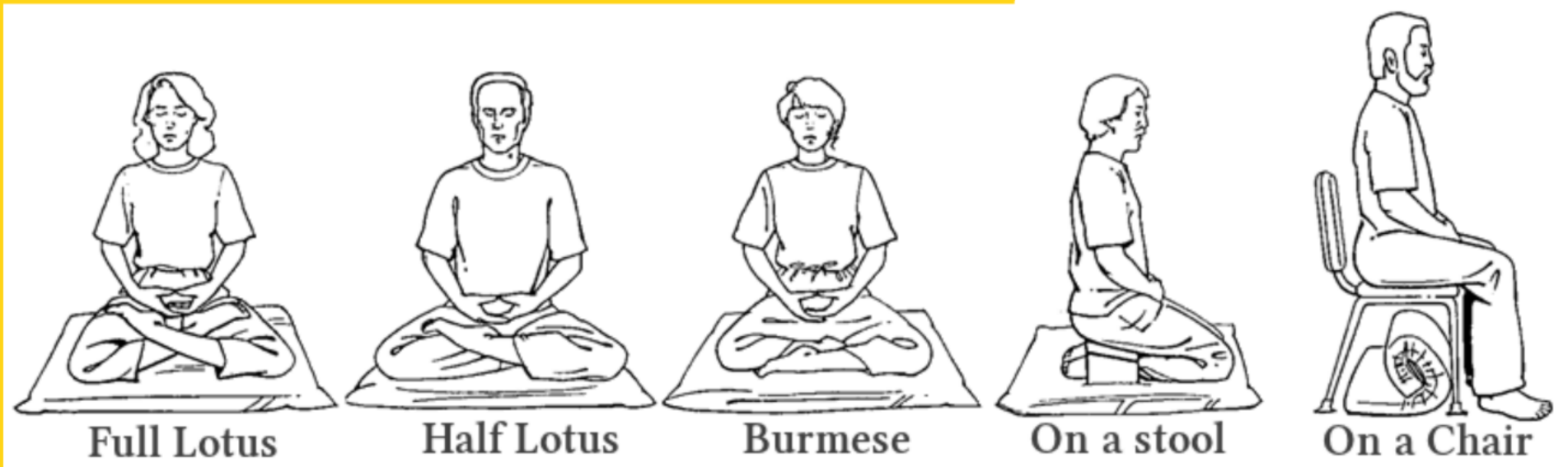
# Vorbereitung des Körpers

**7 Punkte**

**2 Points**

# 7 Punkt Vairochana Positions

- Augen
- Zunge
- Nacken
- Schultern
- Rücken
- Hände
- Beine



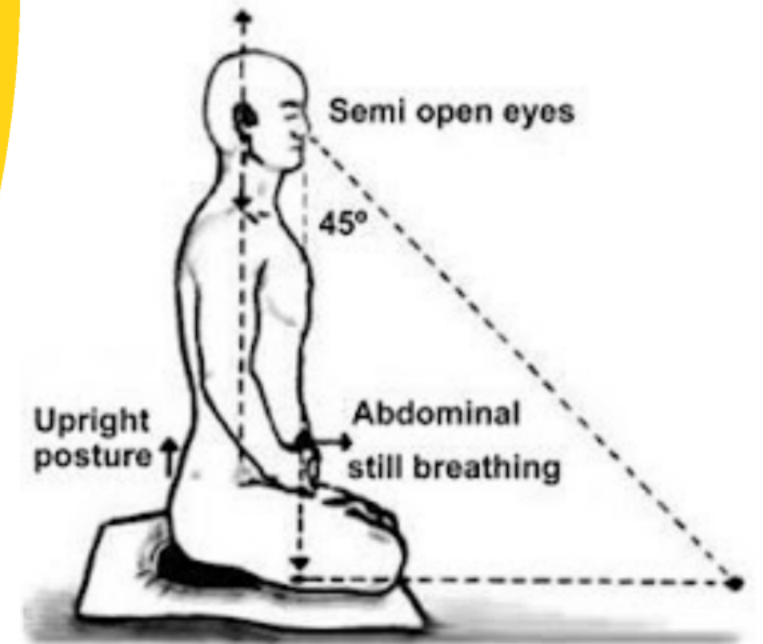
# Vorbereitung des Körpers

**7 Punkte**

**2 Points**

## 2 main points

- aufrechter Rücken
- Körper ganz entspannt





# Vorbereitung des Körpers

**7 Punkte**

**2 Points**

# Vorbereitung

Körper

Sprache

Geist

# Vorbereitung der Sprache

1) das interne Geschwatz beruhigen,  
durch Übung mit dem Atem

- 9 Runden Atmung
- bis 21 zählen
- bis 3 zählen

2) natürlich atmen

# Vorbereitung

Körper

Sprache

Geist

# Den Geist vorbereiten

- 1) Eine **positive Motivation**
- 2) den Geist ins "Jetzt" bringen > fokus

# Vorbereitung

Körper

Sprache

Geist

# Formale Meditation

Vorbereitung

Mitte

Ende

Genereller  
Rat

# die tatsächliche Meditation

**Shamatha**

**Analytisch**



# Shamatha

3 Qualitäten

Objecte der  
Konzentration

Werkzeuge  
in der  
Meditation

9 Stufen  
zu  
Shamatha

# Qualitäten und Fehler

einen klaren, ruhigen und fokussierten Geist entwickeln

## **Qualitäten:**

- 0) Entspannung
- 1) Stabilität
- 2) Klarheit

## **Fehler:**

- > Spannung
- > Ablenkung
- > Trübheit

# Shamatha

3 Qualitäten

Objecte der  
Konzentration

Werkzeuge  
in der  
Meditation

9 Stufen  
zu  
Shamatha

# Objecte der Konzentration

Atem

die 5  
Sinnes-  
objekte

mentale  
Objekte

kein  
Objekt

# der Atem als Objekt

- 1) ganzer Körper -> Entspannung (Spannung)
- 2) Bauch -> Stabilität (Ablenkung)
- 3) Nase -> Klarheit (Trübheit)

# Objecte der Konzentration

Atem

die 5  
Sinnes-  
objekte

mentale  
Objekte

kein  
Objekt

# fünf Sinnesobjekte

1. Farben und Formen
2. Geräusche
3. Gerüche
4. Geschmäcker
5. körperliche Wahrnehmungen

# Objecte der Konzentration

Atem

die 5  
Sinnes-  
objekte

mentale  
Objekte

kein  
Objekt



# mentale Objekte

- Gedanken
- Emotionen
- Müdigkeit etc.



**Gedanken**

# Meditation mit Gedanken

## kein Gedanken? - mögliche Gründe:

- zu intensiv
- zu wenig Klarheit
- "da sind keine Gedanken"
- beobachte den Raum

# mentale Objekte

- Gedanken
- Emotionen
- Müdigkeit etc.



**Gedanken**

# Objecte der Konzentration

Atem

die 5  
Sinnes-  
objekte

mentale  
Objekte

kein  
Objekt

# objektlose Meditation

nicht-meditation  
Gewahrsein des Gewahrseins  
nur sein  
offenes Gewahrsein

# Objecte der Konzentration

Atem

die 5  
Sinnes-  
objekte

mentale  
Objekte

kein  
Objekt

# Shamatha

3 Qualitäten

Objecte der  
Konzentration

Werkzeuge  
in der  
Meditation

9 Stufen  
zu  
Shamatha

# Werkzeuge der Meditation

- 1) Achtsamkeit
- 2) Einsicht / Introspektion

5 Fehler -  
8 tools

the 3 R's



# 5 Fehler - 8 tools

## 1 Faulheit

Prokrastination  
extra- busy  
Entmutigung

## 2 Vergessen

## 3 Trübheit & Ablenkung

## 4 nicht-Anwenden

## 5 über-Anwendung

## 1 Vertrauen

## 2 Wunsch

## 3 Mühe

## 4 Fügsamkeit

## 5 Achtsamkeit

## 6 Introspektion

## 7 Anwendung

## 8 Gleichmut

# Werkzeuge der Meditation

- 1) Achtsamkeit
- 2) Einsicht / Introspektion

5 Fehler -  
8 tools

the 3 R's

# the three R's

## bei **Ablenkung**:

- **R**elaxe
- **R**elease
- **R**eturn
- entspannen
- Loslassen
- Zurück kommen

## bei **Trübheit**:

- **R**efresh
- **R**estore
- **R**etain
- erfrischen
- erneuern
- erhalten

# Werkzeuge der Meditation

- 1) Achtsamkeit
- 2) Einsicht / Introspektion

5 Fehler -  
8 tools

the 3 R's

# Shamatha

3 Qualitäten

Objecte der  
Konzentration

Werkzeuge  
in der  
Meditation

9 Stufen  
zu  
Shamatha

# 9 Stufen zu Shamatha

**tools:** Achtsamkeit + Introspektion

Elefant - Geist

schwarz - Trübheit des Geist'

Affe - zwanghaftes Denken

schwarz - Aufgeregtheit

Stufe 1: hinterher rennen

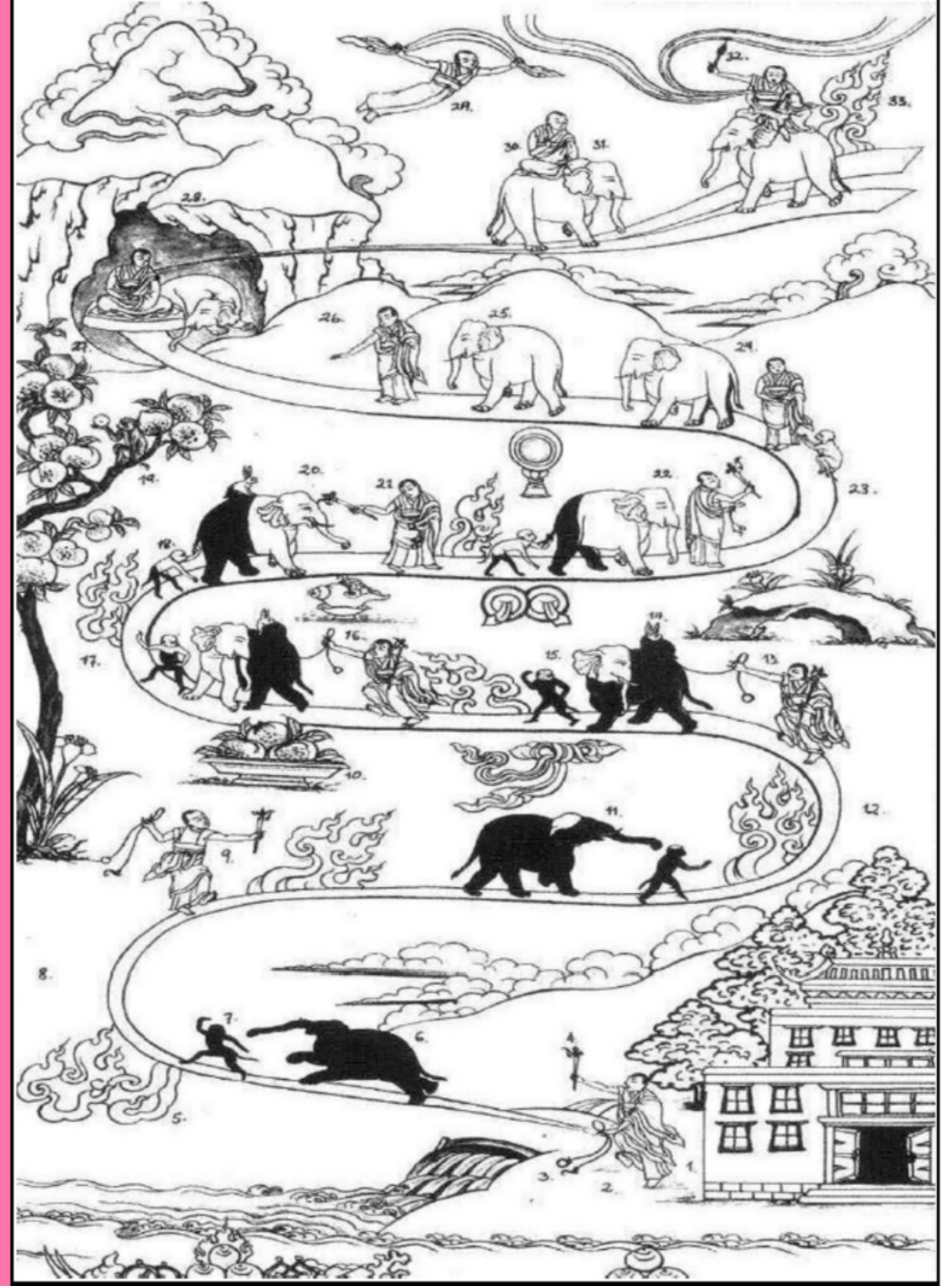
Stufe 2: können 1-2 min. halten

Stufe 3: können für einige min. halten

stage 4: die ganze Sitzung halten

stage 5-9: fine-tuning

shamatha



# Shamatha

3 Qualitäten

Objecte der  
Konzentration

Werkzeuge  
in der  
Meditation

9 Stufen  
zu  
Shamatha

# die tatsächliche Meditation

**Shamatha**

**Analytisch**



# Analytische Meditation

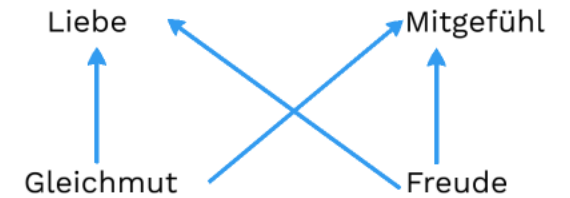
Herz-  
öffnend

Weisheit  
entwickelnd

# Herz-öffnend

Liebe  
Mitgefühl  
Freude  
Gleichmut  
Vergebung  
Empathy  
Geduld

## Die 4 Unermesslichen

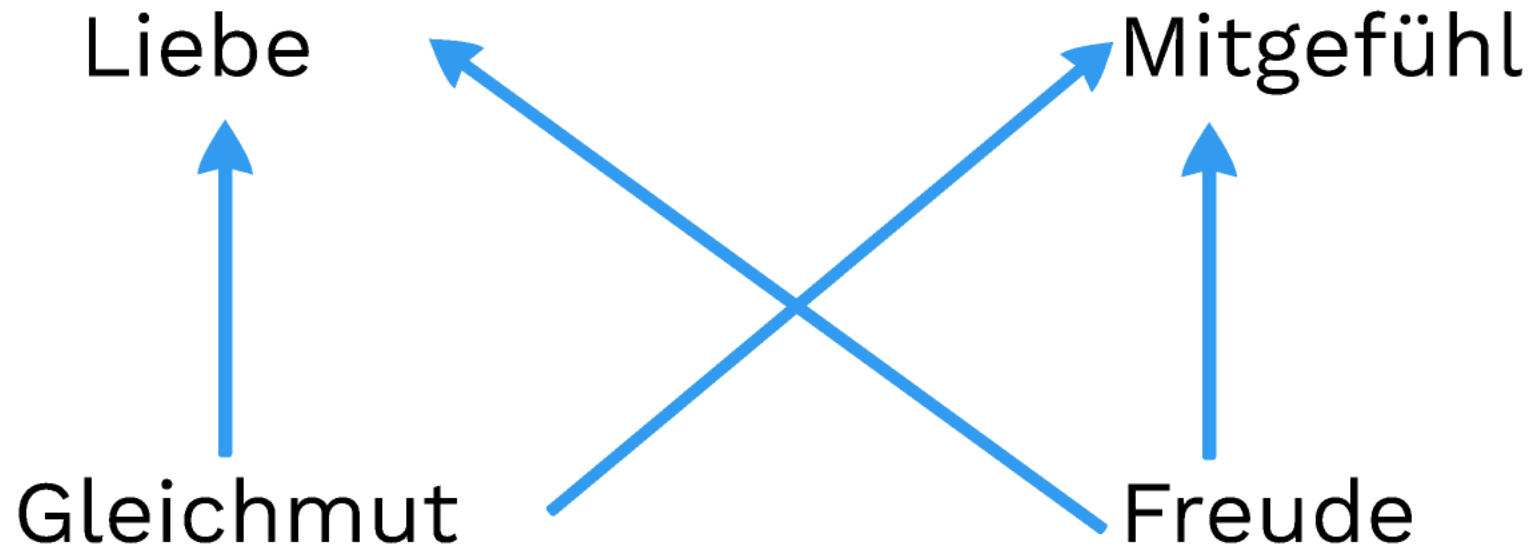


### **bodhicitta**

der tiefe Wunsch den bestmöglichen Zustand (Buddhaschaft) zu erreichen um allen Wesen am best möglichen zu Nutzen.

Wenn du alle Wesen von all ihren Problemen befreien könntest, würdest du?

# Die 4 Unermesslichen



# **bodhicitta**

der tiefe Wunsche den bestmöglichen Zustand (Buddhaschaft) zu erreichen um allen Wesen am best möglichen zu Nutzen.

Wenn du alle Wesen von all ihren Problemen befreien könntest, würdest du?

# Analytische Meditation

Herz-  
öffnend

Weisheit  
entwickelnd

# Weisheit entwickelnd

Vergänglichkeit

Tod

Gesetzt von Ursache und Wirkung

Abhängiges Entstehen

Selbstlosigkeit

Leerheit

# Analytische Meditation

Herz-  
öffnend

Weisheit  
entwickelnd

# die tatsächliche Meditation

**Shamatha**

**Analytisch**



# Formale Meditation

Vorbereitung

Mitte

Ende

Genereller  
Rat

# Die Meditation beenden

- einen Moment nehmen um sich zu **erfreuen**
- all das positive Potenzial **widmen**

# Formale Meditation

Vorbereitung

Mitte

Ende

Genereller  
Rat

# Meditation im Alltag

- **wann?** - gleiche Zeit
- **wo?** - gleicher Ort
- **wie lang?** kurz und oft (Qualität über Quantität)
  
- stell einen timer/ Wecker
- Apps like Mindful Bell, Insight timer etc.
- Support group
- Praxis Tagebuch
- Kontinuität ist die Mutter von Erfolg

6 Voraussetzungen

Support

# 6 Voraussetzungen

1. unterstützende Umgebung
2. Wenig Verlangen (bzgl. was wir nicht haben)
3. Zufriedenheit (bzgl. was wir haben)
4. weniger Aktivitäten
5. Ethik → schadhafte Handlungen vermeiden
6. zwanghaftes Denken loslassen

# Meditation im Alltag

- **wann?** - gleiche Zeit
- **wo?** - gleicher Ort
- **wie lang?** kurz und oft (Qualität über Quantität)
  
- stell einen timer/ Wecker
- Apps like Mindful Bell, Insight timer etc.
- Support group
- Praxis Tagebuch
- Kontinuität ist die Mutter von Erfolg

6 Voraussetzungen

Support

# support

## FPMT online programs:

- > **Meditation 101**
- > **Buddhism in a Nutshell**
  
- > **Glensvensson.org**
- > **insight timer - App**
- > **skepticspath.org**
- > **Joy of Living (tergar.org) -  
Mingyur Rinpoche**

Motivation from H.H. the Dalai Lama

Every day, think as you wake up:  
Today i am fortunate to have woken up  
I am alive, I have a precious human life,  
I am not going to waste it.

I am going to use all my energies to  
develop myself.

To expand my heart out to others

To achieve enlightenment for the benefit  
of all beings.

I am going to have kind thoughts  
towards others

I am not going to get angry or think  
badly about others.

I am going to benefit others as much as i  
can.

# Meditation im Alltag

- **wann?** - gleiche Zeit
- **wo?** - gleicher Ort
- **wie lang?** kurz und oft (Qualität über Quantität)
  
- stell einen timer/ Wecker
- Apps like Mindful Bell, Insight timer etc.
- Support group
- Praxis Tagebuch
- Kontinuität ist die Mutter von Erfolg

6 Voraussetzungen

Support



# Formale Meditation

Vorbereitung

Mitte

Ende

Genereller  
Rat

# Wie meditieren

**Formale  
Meditation**

**Informale  
Meditation**

# Informelle Meditation

Integration ins tägliche Leben

unterstützender Lebensstil: Ethics

Achtsamkeits-erinnerungen (Apps)

Motivation/ Challenge am Morgen

halt es frisch

# Wie meditieren

**Formale  
Meditation**

**Informale  
Meditation**



# dein Geist als beste\*r Freund\*in

## Natur des Geistes



## was ist der Geist?



## Arten von Glück?



## die drei Formen der Weisheit

- > Weisheit des **Hörens**
- > Weisheit des **Reflektierens**
- > Weisheit der **Meditation**



## was ist Glück?

